



# JURNAL PENJAKORA

ISSN 2356-3397 Volume 3 Nomor 2, Edisi September 2016

I Ketut Sudiana. Panorama Danau Buyan Berpotensi Sebagai Ikon Olahraga  
Wisata Nasional

Hanik Liskustyawati. Tes Fisik Tennis Meja untuk Kelompok Umur 13- 15 Tahun

Suratmin, I Wayan Artanayasa, Made Budiawan. Pola Pembinaan Cabang Olahraga  
Pelajar dalam Membangun Prestasi Olahraga Bali

Jamaluddin. Pengaruh Model Pembelajaran Penjasorkes Terhadap Tingkat Ke-  
bugaran Jasmani SD Inpres BTN IKIP II Makassar

Wahjoedi. Pengembangan Pembelajaran Gerak pada Anak Usia Dini

Andi Rizal. Kontribusi Mata-Kaki dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan  
Sepaksila dalam Permainan Sepaktakraw Siswa SMP Negeri 1 Tanasitolo Kabu-  
paten Wajo.

Made Agus Wijaya. Efektivitas Pembelajaran PPL Mahasiswa Penjaskesrek FOK  
Undiksha Menurut Pendapat Siswa di SMP dan SMA/SMK Se-Kabupaten Bule-  
leng

I Made Kusuma Wijaya. Asma dan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
(Penjasorkes) di Sekolah



**PENGELOLA  
JURNAL PENJAKORA**

**ISSN 2356-3397**

*Jurnal PENJAKORA*  
*Volume 3 Nomor 2 September 2016*

Jurnal PENJAKORA merupakan  
Jurnal hasil penelitian, kajian pustaka dan karya ilmiah dalam bidang  
Pendidikan jasmani, kepelatihan dan olahraga

**PenanggungJawab:**

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
I Ketut Budaya Astra

**Redaktur:**

Suratmin

**Penyunting/ Editor**

I Nyoman Kanca (Undiksha)  
Made Sri Undi Mahardika (Unesa Surabaya)  
Wawan Suherman (UNY Yogyakarta)  
Rusdianto (UM Malang)  
Yudha M. Saputra (UPI Bandung)  
Bambang Sudiyono (UNJ Jakarta)  
I Ketut Yoda (Undiksha)  
I Wayan Artanayasa (Undiksha)

**DesainGrafis:**

Ni Putu Dwi Sucita Dartini  
I Nyoman Sudarmada  
I Gede Suwiwa

**Sekretariat:**

I Made Satyawan  
I Gusti Lanang Oka  
I Made Arsana

**Alamat Redaksi:**

Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha  
Jalan Udayana Singaraja-Bali, Telpn dan Fax (0362) 32559 Kode Pos 81116  
e-mail: jurnal\_fok@yahoo.co.id

ISSN 2356-3397

JURNAL PENDIDIKAN KORA

Volume 3, Nomor 2, Edisi September 2016

Volume 3, Nomor 2, Edisi September 2016

Volume 3, Nomor 2, Edisi September 2016

**JURNAL**

# **PENJAKORA**

**VOLUME 3, NOMOR 2, EDISI SEPTEMBER 2016**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA**



# JURNAL PENJAKORA

ISSN 2356-3397

Volume 3, Nomor 2, Edisi September 2016

---

## WACANA

Pembaca yang terhormat, penerbitan jurnal PENJAKORA merupakan suatu usaha untuk meningkatkan kualitas karya ilmiah Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha. Terbitan ini merupakan terbitan tahun ketiga Volume 3, Nomor 2, edisi September 2016. Jurnal ini diharapkan dapat menjadi sarana bagi peneliti dalam bidang pendidikan jasmani, kepelatihan olahraga dan ilmu keolahragaan dalam publikasi karya-karya ilmiahnya.

Penerbitan jurnal PENJAKORA terbit dua kali setahun, yaitu pada bulan April dan September. Pada terbitan edisi September 2016 ini ditampilkan delapan artikel sebagai berikut: (1) Panorama Danau Buyan Berpotensi Sebagai Ikon Olahraga Wisata Nasional (Penulis I Ketut Suidiana), (2) Tes Fisik Tennis Meja untuk Kelompok Umur 13- 15 Tahun (Penulis Hanik Liskustyawati), (3) Pola Pembinaan Cabang Olahraga Pelajar dalam Membangun Prestasi Olahraga Bali (Penulis Suratmin, I Wayan Artanayasa, Made Budiawan), (4) Pengaruh Model Pembelajaran Penjasorkes Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani SD Inpres BTN IKIP II Makassar (Penulis Jamaluddin), (5) Pengembangan Pembelajaran Gerak pada Anak Usia Dini (Penulis Wahjoedi), (6) Kontribusi Mata-Kaki dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepaksila dalam Permainan Sepaktakraw Siswa SMP Negeri 1 Tanasitolo Kabupaten Wajo (Penulis Andi Rizal), (7) Efektivitas Pembelajaran PPL Mahasiswa Penjaskesrek FOK Undiksha Menurut Pendapat Siswa di SMP dan SMA/SMK Se-Kabupaten Buleleng (Penulis Made Agus Wijaya), (8) Asma dan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) di Sekolah (Penulis I Made Kusuma Wijaya).

Demikian wacana ini kami kemukakan, kami mengucapkan banyak terimakasih kepada penulis yang telah menyumbangkan artikelnya dan para mitra bestari yang telah menyumbangkan pemikirannya untuk mereview naskah artikel.

# JURNAL PENJAKORA

ISSN 2356-3397

Volume 3 Nomor 2, Edisi September 2016

---

## DAFTAR ISI

<b>I Ketut Suidiana.</b> Panorama Danau Buyan Berpotensi Sebagai Ikon Olahraga Wisata Nasional .....	1-9
<b>Hanik Liskustyawati.</b> Tes Fisik Tenis Meja untuk Kelompok Umur 13- 15 Tahun .....	10-18
<b>Suratmin, I Wayan Artanayasa, Made Budiawan.</b> Pola Pembinaan Cabang Olahraga Pelajar dalam Membangun Prestasi Olahraga Bali .....	19-28
<b>Jamaluddin.</b> Pengaruh Model Pembelajaran Penjasorkes Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani SD Inpres BTN IKIP II Makassar .....	29-42
<b>Wahjoedi.</b> Pengembangan Pembelajaran Gerak pada Anak Usia Dini .....	43-54
<b>Andi Rizal.</b> Kontribusi Mata-Kaki dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepaksila dalam Permainan Sepaktakraw Siswa SMP Negeri 1 Tanasitolo Kabupaten Wajo.....	55-61
<b>Made Agus Wijaya.</b> Efektivitas Pembelajaran PPL Mahasiswa Penjaskesrek FOK Undiksha Menurut Pendapat Siswa di SMP dan SMA/SMK Se-Kabupaten Buleleng .....	62-73
<b>I Made Kusuma Wijaya.</b> Asma dan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) di Sekolah .....	74-83



# KONTRIBUSI KOORDINASI MATA-KAKI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KETERAMPILAN SEPAKSILA DALAM PERMAINAN SEPAKTAKRAW SISWA SMP NEGERI 1 TANASITOLO KABUPATEN WAJO

Andi Rizal

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Makassar  
email: andirizal64@yahoo.com

## ABSTRAK

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bersifat kontributif yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi variabel koordinasi mata-kaki dan keseimbangan terhadap keterampilan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 1 Tanasitolo Kabupaten Wajo, menggunakan sampel sebanyak 40 siswa putera yang diperoleh secara random. Selanjutnya dilakukan pengumpulan data masing-masing variabel penelitian menggunakan instrumen tes kordinasi mata-kaki (*Soccer Wall Volley Test*), tes keseimbangan dinamis (*dynamic balance test*), dan tes keterampilan sepaksila yang sudah baku. Pengolahan dan analisis data menggunakan teknik analisis regresi. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh kesimpulan penelitian sebagai berikut: (1) Ada kontribusi yang signifikan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 1 Tanasitolo Kabupaten Wajo, sebesar 47,90 %. (2) Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap keterampilan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 1 Tanasitolo Kabupaten Wajo, sebesar 59,30%. (3) Ada kontribusi yang signifikan perpaduan koordinasi mata-kaki dan keseimbangan terhadap keterampilan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 1 Tanasitolo Kabupaten Wajo, sebesar 75,40 %.

**Kata-kata kunci :** koordinasi mata-kaki, keseimbangan, keterampilan sepaksila

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada hakekat nya dapat dipandang sebagai perpaduan pendidikan seni dan ilmu (*art and science*). Sebagai seni, pembelajaran/latihan hendaknya menuntut pengembangan intuisi, kreativitas, improvisasi, dan ekspresi guru dan pelatih (Samsudin, 2008:16). Sebagai ilmu, pendidikan jasmani mengembangkan kemampuan yang mendasar dari gerak dasar

menuju kemampuan jasmaniah yang lebih lanjut yaitu penguasaan keterampilan gerak. Karenanya, pendidikan jasmani pada tingkat sekolah menengah pertama seharusnya merupakan momentum yang akan menentukan kelanjutan dan pengembangan pendidikan jasmani serta ikut menjadi faktor penentu bagi prestasi olahraga dikemudian hari.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanasitolo merupakan salah



satu sekolah menengah pertama negeri di Kecamatan Tanasitolo Kabupaten Wajo. Jika ditinjau dari segi penguasaan teknik dan kemampuan kondisi fisik pemain sepak takraw tersebut masih kurang menunjang terhadap kemampuan menguasai teknik yang diperlukan. Komponen - komponen kondisi fisik yang dimaksud menurut Sajoto (1998:4) adalah beberapa diantaranya adalah koordinasi (*coordination*) dan keseimbangan (*agility*). Berdasarkan pengamatan penulis, sekolah ini memiliki permasalahan rendahnya penerapan kemampuan kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan sepaksila. Hal ini terlihat dari naik turunnya prestasi sepaktakraw dari tahun ketahun seiring pergantian guru/pelatih yang mengajar dan melatih disekolah tersebut, diduga perhatian yang berbeda dari guru yang satu dengan yang lainnya yang pernah mengajar dan melatih disekolah ini tentang komponen kondisi fisik yang menunjang dalam berlatih sepaktakraw, khususnya keterampilan sepaksila.

Dalam pembelajaran dan latihan khususnya sepaktakraw, Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tanasitolo siswa banyak yang kurang terampil menguasai gerak teknik dasar sepak takraw terutama dalam penguasaan teknik dasar sepaksila permainan sepaktakraw. Dan tidak dapat dipungkiri bahwa dalam berlatih sepaksila mempunyai risiko cedera yang cukup tinggi, dimana siswa banyak yang ragu untuk melakukan teknik dasar sepak sila karena takut cedera, dan sakit pada kaki, yang disebabkan oleh kurang memperhatikan faktor kondisi fisik

yang menunjang penguasaan keterampilan pilan sepaksila.

Selanjutnya penguasaan keterampilan pilan gerak sepaksila siswa sekolah ini menjadi terganggu diduga akibat terganggunya kemampuan koordinasi mata-kaki dan keseimbangan tubuh pada saat melakukan gerakan sepaksila, hal ini dapat dilihat pada gerakannya dimana pekeanaan bola dengan kaki kurang tepat dan sulit menjaga posisi yang baik saat bertumpu satu kaki untuk melakukan sepakan, ini membutuhkan kemampuan menjaga keseimbangan tubuh saat bergerak apalagi dalam keadaan bertumpu satu kaki

## KAJIAN TEORI

### Sepaktakraw

Sepaktakraw merupakan salah satu cabang olahraga yang tergolong sebagai olahraga permainan. Tujuan utama olahraga sepaktakraw adalah untuk mematikan bola di daerah lapangan lawan dan berusaha agar bola tidak mati dibahagian lapangan sendiri. Kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu dalam olahraga sepaktakraw adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw.

Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala (main kepala), memainkan bola dengan dada, dan kemampuan memainkan bola dengan bahu (membahu). Darwis (1992:58) mengemukakan teknik-teknik dasar dalam olahraga sepaktakraw, yakni sepakan (sepaksila, sepak kuda, sepak cungkil, sepak menapak, dan badek), main



kepala, mendada, memaha, serta membahu.

### Sepaksila

Sepaksila adalah merupakan salah satu cara dalam menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Pada permainan sepaktakraw, sepakan yang paling banyak digunakan adalah sepaksila, oleh karena pelaksanaan dengan sepaksila dinilai lebih efektif dan efisien baik dalam mengontrol atau menguasai bola maupun dalam melakukan operan atau umpan dan sebagainya.

Darwis (1988:10) menjelaskan mengenai pelaksanaan sepaksila yaitu (1) menerima dan menimang bola, (2) mengumpan dan antara bola, (3) menyelamatkan bola dari serangan lawan. Oleh sebab itu, salah satu jenis kemampuan yang sangat penting dan sangat perlu dalam bermain sepaktakraw adalah kemampuan yang sangat penting dan sangat baik dan benar.

### Koordinasi mata-kaki

Koordinasi gerak mata-kaki adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan kedalam gerak anggota badan. Semua gerakan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan urutan yang direncanakan dalam pikiran. Gerakan yang dimaksud antara lain sepak sila, memerlukan sejumlah input (rangsang) yang dapat dilihat, kemudian input tersebut diintegrasikan ke dalam gerak mototrik sebagai out put (luaran), agar hasilnya benar-benar gerakan yang terkoordinir secara rapi dan luwes.

Harsono (1988:69) menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi koordinasi yakni, (1) kecepatan, (2) daya ledak, (3) keseimbangan, (4) fleksibilitas. Selain koordinasi mata-kaki, dalam sepak sila juga ditunjang oleh unsur kondisi fisik lainnya, salah satu diantaranya adalah keseimbangan.

### Keseimbangan

Soekarman (1987:131) mendefinisikan keseimbangan adalah kemampuan untuk mengubah arah yang sekonyong-konyong dalam kecepatan tinggi. Keseimbangan dalam permainan sepak takraw khususnya dalam melakukan gerakan-gerakan merubah arah baik pada saat bergerak ditempat sambil menyepak bola sangat diperlukan sebagai persiapan melakukan serangan (*offensive*).

Sajoto (1988:36) menjelaskan bahwa koordinasi gerakan-gerakan yang dilakukan secara praktis dan ekonomis sehingga tidak cepat menimbulkan kelelahan, menjaga keseimbangan dalam gerakan sehingga pelaksanaan gerakan selanjutnya dapat dilakukan dengan sempurna. untuk menguasai teknik yang tinggi dalam cabang olahraga yang diikutinya.

Berdasarkan penjelasan diatas, hipotesis dalam penelitian ini adalah: (1) terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan sepaksila siswa SMP Negeri 1 Tanasitolo, (2) terdapat kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan keterampilan sepaksila siswa SMP Negeri 1 Tanasitolo, (3) terdapat kontribusi perpaduan kordinasi mata-kaki dan keseimbangan terhadap keterampilan



sepaksila siswa SMP Negeri 1 Tanasitolo.

## METODE

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah (1) koordinasi mata-kaki yakni suatu kemampuan menendang dan menahan pantulan bola dari sasaran tembok secara berulang-ulang pada jarak tertentu selama jangka waktu yang ditentukan. Koordinasi mata-kaki diukur menggunakan tes koordinasi mata-kaki atau *soccer wall volley test* (Nur Ichsan Halim, 2004: 143), dan (2) keseimbangan yakni suatu kemampuan mengendalikan organ-organ saraf otot selama melakukan aktifitas secara dinamis yang diperlukan pada saat bertumpu untuk melakukan sepakan. Keseimbangan diukur menggunakan tes keseimbangan dinamis atau *dynamic ballance test* (Nur Ichsan Halim, 2004 : 129-130)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan sepaksila yaitu suatu kemampuan untuk menyepak bola menggunakan kaki bagian dalam baik kaki kiri

maupun kanan melewati batas atas kepala sampai bola tidak mampu dikuasai sebanyak mungkin selama satu menit. Sepaksila diukur menggunakan tes sepaksila per-menit.

Penelitian ini melibatkan dua variabel bebas dan satu variabel terikat dengan tujuan untuk melihat besaran kontribusinya melalui analisis data dari masing-masing variabel tersebut menggunakan metode analisis regresi Sugiyono (1999: 243-254). Data tersebut selanjutnya secara sederhana dilakukan analisis mengikuti alur hubungan antar variabel tersebut yang digambarkan dalam bentuk desain penelitian, yang mana desain tersebut adalah desain korelasional.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMP Negeri 1 Tanasitolo Kabupaten Wajo, adapun sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 siswa putra SMP Negeri 1 Tanasitolo Kabupaten Wajo.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini sebanyak 40 orang, berikut hasil analisis deskriptif setiap variabel:

**Tabel 1. Analisis Deskriptif Variabel**

Variabel	Mean	SD
Koordinasi mata kaki	20,75 kali	1,84 kali
Keseimbangan	72,87 poin	7,79 poin
Sepaksila	23,50 kali	2,50 kali

Adapun hasil analisis regresi sederhana untuk hipotesis 1 yaitu koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan sepaksila, sebagai berikut:

**Tabel 2. Analisis Regresi Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Sepaksila**

Variabel	R	R <sup>2</sup>	F-hit
Koordinasi mata-kaki Keterampilan sepaksila	0,865	0,749	113,25



Berdasarkan tabel diatas, diketahui hasil analisis koefisien korelasi sederhana diperoleh nilai R sebesar = 0.865 pada taraf signifikansi 5%. Dengan mengacu pada tabel interpretasi koefisien korelasi, maka nilai ini berada pada interval antara 0,700 - < 0,899, sehingga dikategorikan sebagai hubungan yang kuat dan positif. Karena nilai R-hitung lebih besar dari nilai R-tabel sebesar = 0.312 maka, tingkat keeratan hubungan antara kordinasi mata-kaki dengan keterampilan sepaksila dinyatakan signifikan, dengan besaran kontribusi variabel koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan sepaksila sebesar 0,749 atau 74,9%. Adapun persamaan garis regresi yang terbentuk, sebagai berikut:

$$Y = -0,958 + 1,179 X_1$$

Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (1988 : 65) mengemukakan bahwa: “koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan

berbagai gerakan yang berlainan ke dalam satu pola tunggal gerakan”. Selanjutnya Sajoto, (1988 : 53) mengemukakan bahwa: “koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem saraf gerak, yang terpisah, ke dalam satu pola gerak yang efisien”. Dengan kata lain bahwa koordinasi antara mata dan kaki adalah kemampuan mata dan kaki mengintegrasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan benar, dan melakukan gerakan yang kompleks secara lancar (mulus) tanpa pengeluaran energi yang berlebihan. Jadi siswa yang ingin melakukan gerakan sepaksila dengan baik maka harus didukung oleh kemampuan komponen kondisi fisik koordinasi antara mata dan kaki yang baik.

Adapun hasil analisis regresi sederhana untuk hipotesis 2 yaitu keseimbangan terhadap keterampilan sepaksila, sebagai berikut:

**Tabel 3. Analisis Regresi Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepaksila**

Variabel	R	R <sup>2</sup>	F-hit
Keseimbangan Keterampilan sepaksila	0,770	0,593	55,30

Berdasarkan tabel diatas, diketahui hasil analisis koefisien korelasi sederhana diperoleh nilai R sebesar = 0.770 pada taraf signifikansi 5%. Dengan mengacu pada tabel interpretasi koefisien korelasi, maka nilai ini berada pada interval antara 0,600 - < 0,799, sehingga dikategorikan sebagai hubungan yang kuat dan positif. Karena nilai R-hitung lebih besar dari nilai R-tabel sebesar = 0.312 maka, tingkat keeratan hubungan keseimbangan dengan keterampilan

sepaksila dinyatakan signifikan, dengan besaran kontribusi variabel keseimbangan terhadap keterampilan sepaksila sebesar 0,593 atau 59,3%. Adapun persamaan garis regresi yang terbentuk, sebagai berikut:

$$Y = 5,499 + 0,247 X_2$$

Siswa yang ingin meningkatkan keterampilan sepaksilanya dengan baik maka harus ditunjang atau terlebih dahulu meningkatkan kualitas keseimbangannya. Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat



Suharno (1994 : 10) mengemukakan bahwa : didalam permainan aktual perubahan-perubahan pada gerakan dan posisi badan senantiasa menuntut latihan keseimbangan. Keseimbangan sangat penting untuk mempertahankan posisi tubuh yang sedang bergerak pada saat menghindari lawan dalam melakukan penyerangan dan pertahanan dimana pergerakan lawan yang dihadapi selalu berbeda-beda situasinya. Dengan demikian hasil yang dicapai

tersebut dapat dipahami dan diterima secara ilmiah bahwa keseimbangan sangat diperlukan dalam upaya meningkatkan keterampilan sepak sila khususnya pada siswa sederajat sekolah dasar. Sehingga diharapkan mampu menyajikan permainan yang lebih menarik dan berkualitas.

Adapun hasil analisis regresi ganda untuk hipotesis 3 yaitu perpaduan kordinasi mata-kaki dan keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila, sebagai berikut:

**Tabel 4. Analisis Regresi Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Terhadap keterampilan Sepak sila**

Variabel	R	R <sup>2</sup>	F-hit
Kordinasi mata-kaki dan keseimbangan Keterampilan sepak sila	0,770	0,754	56,597

Berdasarkan tabel 4 diatas, diketahui hasil analisis koefisien korelasi ganda diperoleh nilai R sebesar = 0.770 pada taraf signifikansi 5%. Dengan mengacu pada tabel interpretasi koefisien korelasi, maka nilai ini berada pada interval antara 0,600 - < 0,799, sehingga dikategorikan sebagai hubungan yang kuat dan positif. Karena nilai R-hitung lebih besar dari nilai R-tabel sebesar = 0.312 maka, tingkat keeratan hubungan perpaduan koordinasi mata-kaki dan keseimbangan dengan keterampilan sepak sila dinyatakan signifikan. Dengan besaran kontribusi variabel koordinasi mata-kaki dan keseimbangan terhadap keterampilan sepak sila sebesar 0,754 atau 75,4% dan 24,6% dipengaruhi oleh faktor lain. Adapun persamaan garis regresi yang terbentuk, sebagai berikut:  

$$Y = -0,886 + 1,027 + 0,421 X_2$$

Berdasarkan nilai tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan

koordinasi mata-kaki, dan keseimbangan memberi kontribusi yang positif terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw, artinya setiap peningkatan kualitas baik secara sendiri-sendiri maupun secara simultan komponen kondisi fisik kordinasi mata-kaki dan keseimbangan akan menunjang secara nyata pada keterampilan sepak sila. Jadi siswa yang ingin meningkatkan keterampilan sepak silanya dengan baik maka harus ditunjang atau terlebih dahulu meningkatkan kualitas kondisi fisiknya. Jika dilihat dari proses gerakan sepak sila sebagai usaha membawa dengan cara menendang sambil berlari dan mengontrol supaya tetap dalam penguasaan pada saat berkelok guna menghindari hadangan lawan namun tetap dalam jangkauan yang aman. Dengan demikian dapat dipahami bahwa jika koordinasi mata-kaki dan



keseimbangan secara bersama-sama diterapkan pada suatu pola gerak sepaksila, maka dipastikan mewujudkan tingkat keterampilan sepaksila semakin baik.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Uji 3 hipotesis menunjukkan hasil sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan sepaksila siswa SMP Negeri 1 Tanasitolo.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap keterampilan sepaksila siswa SMP Negeri 1 Tanasitolo.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan pada perpaduan koordinasi mata-kaki dan keseimbangan terhadap siswa SMP Negeri 1 Tanasitolo.

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para siswa maupun guru penjas, disarankan bahwa dalam upaya meningkatkan keterampilan sepaksila dalam permainan sepaktakraw hendaknya perlu memperhatikan unsur-unsur yang dapat menunjang dalam menggiring misalnya meningkatkan koordinasi mata-kaki yang dimiliki dan meningkatkan juga keseimbangannya.
2. Bagi para siswa, direkomendasikan bahwa sebelum berlatih mengiring siswa perlu dibekali pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan unsur fisik koordinasi khususnya koordinasi mata-kaki dan keseimbangan dalam upaya

meningkatkan keterampilan sepak sila, karena komponen tersebut sangat berperan dan mendukung memaksimalkan keterampilan menggiring dalam olahraga sepak takraw.

3. Bagi peneliti selanjutnya, demi keterandalan hasil penelitian ini, masih diperlukan penelitian yang sejenis dengan melibatkan variabel-variabel yang lain yang relevan serta dengan populasi yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Darwis, R. (1992). *Olahraga Pilian Sepaktakraw*. Jakarta: Depdiknas.
- Nur Ichsan, M. (1991). *Tes Pengukuran dalam Bidang Olahraga*. Ujung Pandang: IKIP Ujung Pandang.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
- Sajoto M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sugiyono. 1999. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharno, HP. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Soekarman. 1987. *Dasar-Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Medya Surya Grafindo.